

بررسی زنگ ورزش و اوقات فراغت در بین دانش آموزان دختر

زیبا محمدی ۱ و آذر محمدی ۲

۱ فوق دیپلم تربیت بدنی، مقطع دبیرستان
۲ کارشناس تربیت بدنی، مقطع راهنمایی، مدرسه زینب کبری ایوان غرب

چکیده

فراغت و ورزش عبارت است مجموعه ای از اشتغالاتی که فرد به میل خود برای استراحت یا تفریح و یا به منظور توسعه آگاهیها و یا فراگیری غیرانتفاعی و مشارکت اجتماعی بدان می پردازد. بدین ترتیب فراغت و ورزش در وهله اول نوعی رهایی از کار و سایر وظایف است که این وظایف شامل وظایف اساسی بوده که از مذهب، جامعه و خانواده نشات می گیرد از این رو فراغت و ورزش را می توان مانند شمشیر دولبه ای دانست که ممکن است به دو نتیجه کاملا متفاوت منتهی شود یا شخصیت فرد را در مسیر کمال، شکوفا کرده و آن را بارور می سازد و یا برعکس موجب فشار و تخریب فرد و جامعه می شود. یونانیان معتقدند هدف از کار و اشتغال روزانه کسب اوقات فراغت و ورزش و تفریح است که بدون آن فرهنگی وجود ندارد و یا در فرهنگ سایر کشورها بعضی آن را آزادی از کار و بعضی آن را کنترل اجتماعی تلقی می کنند چرا که بی فیتز معتقد است که فراغت و ورزش برای همه افراد وجود دارد لیکن آنچه مهم است چگونگی استفاده از آن است بسیاری از فعالیتها در اوقات فراغت و ورزش از کار می تواند سودمند، سازنده، سالم و توانبخش باشند و در تجدید قوا و آمادگی بهتر برای ادامه کار و تلاش روزانه و رفع خستگی فیزیکی و روانی از یکنواختی ناشی از آن بکار گرفته شود و یا بالعکس از این رو در بیشتر کشورهای جهان که به اصول برنامه ریزی معتقدند از هم اکنون برای سال ۲۰۰۵ برای جوانان مشغول برنامه ریزی هستند (مجله تایمز) در حالی که علیرغم هزینه وافر که همه ساله در این دانشگاه هزینه می شود به علت عدم برنامه ریزی صحیح و عدم توجه به نیاز دانشجو نتایج مثبتی بدست نداده است. (شناسنامه طرح: بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش دانش آموزان دختر دانشگاه ارومیه، مجری طرح عبدالمحمد گورانی)

واژه های کلیدی: فراغت، درس ورزش، مدرسه، دختران

۱- مقدمه

پدیده نوجوانی و جوانی و افزایش تعداد جمعیت در این دوره است پس باید راهی برای گذران اوقات فراغت و ورزش بیابیم چرا که عدم وجود این وضعیت مسائل اجتماعی به بار خواهد آورد. پس باید به مردم در نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش نوجوانان و جوانان نشان آگاهی و اطلاعات داده شود تا فرزندان آنان و آینده سازان مملکتمان با مشکل مواجه نشوند.

اوقات فراغت و ورزش را می توان مهمترین و دلپذیرترین اوقات آحاد بشر دانست. این اوقات مستعد است که برای مومنان لحظه های نیایش با معبود، برای عالمان دقایق تعمق و تفکر و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع باشد. در عین حال برای عده ای نیز این " اوقات"، به جای فراغت و ورزش ملال آورترین لحظه ها است. (دبیر خانه شورای عالی جوانان، چگونگی گذران اوقات فراغت و ورزش نوجوانان و جوانان، ۱۳۷۶: ۱۳)

*اهمیت و ضرورت تحقیق

وجود ضرب المثل های چون " شیطان همیشه برای دست های خالی کار بدی می یابد" و " بیکاری مادر بیماری است" ضرورت توجه به اوقات فراغت و ورزش و چگونگی گذران آن را یادآور می شود. اهمیت این موضوع تا آنجا است که اندیشمندان بسیاری در مورد آن اظهار نظر کرده اند. " پی پر" می گوید: " موجودیت و اصالت فرهنگ بر مبنای فرصت ها و اوقات فراغت و ورزش افرادی که در آن جامعه زندگی می کنند پی ریزی شده است" " فرانسیس دوگه" جمله ای دارد با این مضمون که: " به من بگوئید اوقات فراغت و ورزش را چگونه می گذرانید تا بگویم شما که هستید و فرزندانتان را چگونه تربیت می کنید" و بالاخره " تاگور" شاعر معروف هندی معتقد است: " تمدنهای انسانی سرمایه های جاویدانی هستند که از کاشت، داشت و برداشت صحیح اوقات فراغت و ورزش متجلی گشته اند".

واقعیت های تاریخی حاکی از آن است که تا مدتها بعد از انقلاب صنعتی کار همراه با استعمار شدید، مجالی برای " فراغت و ورزش" باقی نمی گذاشت اما به تدریج ساعات کار محدود شد و اوقات فراغت و ورزش با ابعاد و معانی تازه خود در جامعه شکل گرفت. از این جهت باید فراغت و ورزش را پدیده ای متعلق به عصر جدید دانست.

درباره اینکه اصولاً زمان فراغت و ورزش پدیده خاص قرن جامعه صنعتی است، تمام پژوهشگران هم داستان نیستند بلکه برخی از آنها معتقدند که زمان فراغت و ورزش در تمام مراحل تاریخی زندگی بشر وجود داشته است. در گذشته ی دور کار و بازی از هم جدا نبود و هر دو مراسمی بود که به خاطر مذهب و تماس با ارواح بر پا می شد. به عبارت دیگر معنی آنها در زندگی اجتماعی علیرغم تفاوتهایشان یکی بود. در این مورد " وبلن" معتقد است که وظایف جادوگران برای جامعه کاملاً ضروری بود. پس اصولاً در چنین شرایطی زمان فراغت و ورزش مفهومی نداشته است. دومادزیه از این هم پیش تر رفته و معتقد است که حتی در جوامع کشاورزی دارای کتابت هم هنوز نمی توان از فراغت و ورزش به معنای امروزی آن سخن گفت زیرا هنوز آهنگ کار با وضع آب و هوا در ارتباط بود. مراسمی هم که در روزهای جشن برپا می شد باز جنبه ی مذهبی داشت و به عنوان نوعی ذخیره ی نیرو تلقی می شد. در مورد طبقات اشراف هم از آنجا که اصولاً کاری انجام نمی دادند زمان فراغت و ورزش مفهوم نداشت و زندگی آنها بیشتر جنبه ی بیکاری داشت که به معنی فراغت و ورزش امروزی نه به معنی کار بود و نه پاداش آن، بلکه جای کار را می گرفت. از این جهت اطلاق کلمه فراغت و ورزش به شیوه زندگی آنها مناسب نیست چون فراغت و ورزش با کار در رابطه است.

چنانچه کارکردهای فراغت و ورزش را " رفع خستگی و استراحت"، " تفریح و سرگرمی" و بالاخره " رشد و شکوفایی شخصیت" بدانیم طبیعی است که نیاز به اوقات فراغت و ورزش مربوط به قشر خاصی نیست. ولی از آنجا که کشور ما در ردیف جوان ترین کشورهای دنیا (با میانگین سنی ۱۶) می باشد، هدایت و ایجاد امکانات برای گذران اوقات فراغت و ورزش نوجوانان و جوانان می تواند در شکل گیری شخصیت آنان و سازندگی جامعه نقش به سزایی داشته باشد.

*پیشینه تحقیق

از میان کتابهای فارسی به طور مشخص مولفان "مقدمه جامعه شناسی" برای نخستین بار مسأله فراغت و ورزش تحت عنوان "جامعه شناسی فراغت و ورزش" را مورد توجه قرار دادند و از دیدگاه های مختلفی چون فراغت و ورزش، گروهها و طبقات مختلف، تاریخچه تفریحات در ایران، پاتو لوژی تفریحات و ... آنرا مورد بررسی قرار دادند. متأسفانه تالیفاتی که به طور مشخص دال بر توجه به اوقات فراغت و ورزش و نحوه گذران آن باشد و ارائه کننده تجربیات جدیدتر علمی در این زمینه باشد، وجود ندارد. تحقیقات و بررسی ها، پایان نامه ها و طرحهای تحقیقاتی سازمانهای مختلف که به نوعی به مسأله گذران اوقات فراغت و ورزش مربوط می شوند نیز عمدتاً در سه حوزه انجام شده است:

- مسائل و مشکلات جوانان و بررسی نیازمندیهای آنها
- چگونگی گذران اوقات فراغت و ورزش در گروههای سنی خاص
- توجه به عواقب اجتماعی گذران اوقات فراغت و ورزش در گروههای سنی خاص
- توجه به عواقب اجتماعی و فرهنگی ناشی از کمبود امکانات مناسب جهت گذران اوقات فراغت و ورزش و تاثیر آن در گرایش به کجروی

این دسته از پژوهش ها بیشتر بررسی های پراکنده ای در شهر تهران و چند شهر دیگر در مورد گروههای مقیم در آن (غالباً دانش آموزان و دانش آموزان دختر) راجع به نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش است. اکثریت قریب به اتفاق این مطالعات مربوط به دهه ۱۳۵۰ است که اگر حتی از نظر "روش" دارای اعتبار قابل قبولی باشند، از لحاظ "جامعه آماری" بسیار محدودند و نمی توان آنها را به کلیه افراد گروه سنی یا اجتماعی خاص تعمیم داد یا از خلال آنها مظاهر گویایی از نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش مشاهده کرد.

در دهه ۱۳۶۰ معدود پژوهش هایی در زمینه اوقات فراغت و ورزش در "مرکز تحقیقات صدا و سیما" و "مرکز پژوهشهای اجتماعی نهاد ریاست جمهوری" انجام گرفته است که ضمن اینکه محدودیت جامعه آماری (عمدتاً شهر تهران) را دارد، نتایج آن لزوماً برای تبیین وضعیت کنونی قابل استناد نیست و تنها در مطالعات تطبیقی کاربرد دارد. تازه ترین کارهای پژوهشی در این زمینه سلسله مطالعاتی است که پس از تشکیل "شورای عالی جوانان" با هدف تامین نیازهای اطلاعاتی شورای عالی و کمیسیون های ذیربط توسط بخش پژوهش دبیر خانه شورای عالی جوانان براساس "بودجه زمان" صورت گرفته است.

اجرای طرح حاضر از دو جهت ضروری بوده است: یکی گسترش جامعه آماری مورد مطالعه به "جامعه شهری کل کشور" برای اعتبار تعمیم نتایج و کاربرد آنها در تصمیم گیری های کلان و دیگر، دستیابی به اطلاعات تکمیلی در مورد چگونگی پرداختن نوجوانان و جوانان به فعالیت های فراغت و ورزش.

نخستین رساله جدید در طرفداری از فراغت و ورزش برای کارگران در اروپا توسط "پل لامارک" سوسیالیست نوشته شد که "حق تنبل بودن" نام داشت و در آمریکا "تورشتاین وبلن" با تدوین کتاب "نظریه طبقه فارغ از کار" جامعه شناسی زمان فراغت و ورزش را بنا نهاد و در دهه های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ در اروپا و آمریکا نخستین پژوهش های تجربی درباره فراغت و ورزش انجام گرفت. در سال ۱۹۲۴ "دفتر بین المللی کار" نخستین کنفرانس بین المللی را درباره وقت آزاد کارگران بر پا کرد که ۳۰۰ نماینده از ۱۸ ملت در آن شرکت داشتند که نظر عمومی اهمیت دادن به اوقات فراغت و ورزش بود.

به دنبال این تحولات تفکر و تدبیر درباره اوقات فراغت و ورزش و توجه به تنظیم گذران اوقات فراغت و ورزش در کشورهای صنعتی رواج روزافزون یافت زیرا کاربرد بیش از پیش نتایج تحقیقات علمی در روشهای تولید و افزایش بهره وری کار موجب تقلیل تدریجی مدت کار و افزایش زمان بیکاری شد. به همین سبب عده زیادی از جامعه شناسان و نیز اقتصاددانان بر این باورند که تحول جوامع انسانی به سوی "تمدن فراغت و ورزش" است و تمدن فراغت و ورزش به زعم آنها چیزی جز خودکار شدن و وسائل تولید صنعتی و کشاورزی، افزایش درآمد سرانه و در نتیجه طولانی تر شدن

اوقات فراغت و ورزش از کار نخواهد بود و در این تمدن، انسان قادر خواهد بود اوقات فراغت و ورزش خود را در سایه پیشرفت های اقتصادی، اجتماعی به صورتی متعادل تر و دلپذیر تر سپری سازد. حتی عده ای از این هم جلوتر رفته و یک نوع اخلاق مبتنی بر نیکبختی را که زائیده فراغت و ورزش است مطرح می کنند. در این زمینه عقیده بر این است که کسی که از اوقات بیکاری خود استفاده نمی کند یا نمی تواند از آن بهره مند شود موجود عقب مانده ای بیش نیست (دبیر خانه شورای عالی جوانان، چگونگی گذران اوقات فراغت و ورزش نوجوانان و جوانان. ۱۳۷۶: ۱۳).

تعریف مفاهیم:

معنای اوقات فراغت و ورزش

چنانچه از گروهی از مردم که به شکل تصادفی برگزیده شده اند بپرسید که نظرتان درباره اوقات فراغت و ورزش چیست، پاسخ های متفاوتی می دهند. عده ای ممکن است بر این باور باشند که فراغت و ورزش مدت زمانی است که پس از انجام کار یا وظایف و مسئولیت ها باقی می ماند. عده ای دیگر ممکن است به فعالیت های خاطی نظیر تماشای تلویزیون، شرکت در فعالیت های ورزشی، صرف غذا در بیرون از منزل، باغبانی یا هزاران نوع فعالیت دیگری که ممکن است برای آنان جالب باشد اشاره کنند افزون بر این موارد، ممکن است افراد دیگری به تجربیات، یا کیفیت های خاصی توجه داشته باشند، یعنی موقعیت های ویژه ای که در ایام فراغت و ورزش برای آنان فراهم آورد تا بتوانند هر کاری که دوست دارند انجام دهند، بنا به سلیقه خود ورزش و تفریح کنند و اموری را تجربه کنند که در اوقات دیگر زندگی برایشان امکان پذیر نباشد، عده ای نیز ممکن است اوقات فراغت و ورزش را موقعیتی برای آرامیدن و جبران خستگی ناشی از کار و نوش دارویی برای گریز از فشارها و تنش ها و رهایی از بار زندگی و روان بشمار آورند. تنوع پاسخ ها نشان می دهد که اوقات فراغت و ورزش برای افراد مختلف، معانی گوناگونی دارد و دیگر اینکه این جنبه از تجربیات زندگانی آدمی بس پیچیده است، اما می توان اجمالاً اوقات فراغت و ورزش را به عنوان بازمانده وقت (اوقات غیر موظف) و نیز به عنوان فعالیت مانند تماشای تلویزیون و بعنوان عملکرد (یعنی انجام اعمالی مفید برای اشخاص و بطور خاص برای جامعه) یا بعنوان آزادی عمل در نظر گرفت. (صدیق اورعی، غلامرضا، جامعه شناسی اوقات فراغت و ورزش و نحوه گذران آن: ۶۷)

فراغت و ورزش، تحرک و خلاقیت

امروزه بیش تر وقت جوانان، به ویژه در فصل تابستان، به «اوقات فراغت» اختصاص می یابد. طبق استانداردهای بین المللی، تعداد روز های فراغت و ورزش کشورهای دیگر در سال، ۸۰ روز و این رقم در کشور ما با ۱۰ روز بیش تر، ۹۰ روز است، اما بررسی های انجام گرفته نشان می دهد که تنها ۶۱ درصد جوانان ایرانی اوقات فراغت و ورزش خود را کافی می دانند. گسترش دامنه اوقات فراغت و ورزش موجب شده که دستگاه ها و نهادهای متولی برای گذران مناسب این ایام به فکر برنامه ریزی مناسب برای جوانان باشند. این در حالی است که نتایج بررسی های «سازمان ملی جوانان» نشان می دهد ۴۳/۵ درصد جوانان کشور سازمان های مسئول اوقات فراغت و ورزش را می شناسند و ۵۶/۵ درصد دیگر شناختی از این دستگاه ها ندارند. هم چنین این بررسی بیانگر آن است که ۶۰/۶ درصد جوانان ایرانی در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» فعالیت های زمان فراغتشان را موجب شادابی و نشاط خود می دانند و ۳۹/۴ درصد نظر مخالف در این زمینه دارند. در حالی که تحرک از ویژگی های دوران جوانی است، ۷/۵۰ درصد جوانان کشور معتقدند که اوقات فراغت و ورزش آن ها فاقد تحرک است و تنها ۴۹/۳ درصد تحرک خود را در اوقات فراغت و ورزش در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» بیان کرده اند. نتایج این تحقیق هم چنین نشان می دهد که ۵۴/۵ درصد جوانان کشور معتقدند اوقات فراغت و ورزش در پرورش فکر و افزایش معلوماتشان در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» مؤثر است و ۶/۶۰ درصد نیز عقیده دارند که اوقات فراغتشان به میزان «زیاد» و «خیلی زیاد» موجب آرامش خاطر آن ها می شود. ۶۷/۲ درصد نیز معتقدند که اوقات فراغتشان سرگرم کننده است، اما ۵۳/۹ درصد بیان کرده اند که فعالیت های زمان فراغتشان فاقد «هیجان» است. شایسته ذکر است که رفتن به گردش و تفریح یکی از برنامه های جذاب برای جوانان در گذراندن اوقات فراغت و ورزش است، به گونه ای که ۸۸/۱ درصد آن ها در زمان فراغت و ورزش به گردش و تفریح می روند و اکثر این افراد (۴۱/۷ درصد) رفتن به

دامان طبیعت را انتخاب می کنند. (شناسنامه طرح: بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و ورزش دانش آموزان دختر دانشگاه ارومیه، مجری طرح عبدالمحمد گورانی)

فراغت و ورزش و خلاقیت

مطالعات و بررسی های انجام شده حاکی از آن است که اوقات فراغت و ورزش همواره بستر مناسبی برای خلاقیت ها و نوآوری ها بوده است. از آن جا که ذهن انسان در اوقات فراغت و ورزش به فعالیت موظفی مشغول نیست، انسان می تواند فارغ از قالب های از پیش طراحی شده در زمینه مسائل مورد علاقه فعالیت داشته باشد

انسان در اوقات فراغت و ورزش می تواند با طیب خاطر و آزادانه اندیشه کرده، در حل مسائلی که در حوزه شناختی او مطرح اند، از تفکر واگرا بهره گیرد. تفکر واگرا یا خلاق، خمیرمایه نوآوری ها و اختراعات بشری است

تحقیقات انجام شده در زمینه ویژگی های افراد خلاق (سیسک، ۱۹۸۵) نشان می دهد که آنان علاوه بر این که از هوشی سرشار، صداقت، صراحت و انعطاف پذیری برخوردارند، از اوقات فراغت و ورزش خود حداکثر بهره را گرفته، با آزاد اندیشی و تفکر واگرا مسائل مختلف را بررسی می کنند و به راه حل های نو دست می یابند. در واقع وجود فشار زمان در زندگی روزمره، خود زمینه ساز تنش و اضطراب فزاینده است. بدیهی است وجود اضطراب شدید نیز، همان طوری که پیش تر اشاره گردید، از آفات تفکر مولد و خلاق است. بنابر این بهره گیری از ساعات و ایام فراغت و ورزش، عاملی مهم در پیشگیری از تأثیرات نامطلوب «فشار زمان» همچون اضطراب و هیجان زدگی است، و نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی و تبلور اندیشه های آزاد خواهد داشت. (زهرا، محمد رضا، پژوهشی پیرامون اوقات فراغت و ورزش، کودکان در شهرهای بزرگ، دانشگاه تربیت معلم)

اوقات فراغت و ورزش و توسعه مهارت های شناختی

اوقات فراغت و ورزش مناسب ترین فرصت ها برای توسعه مهارت های شناختی و شکوفایی استعدادهاست. زمانی که دانش آموزان بدون این که تکلیف درسی موظفی را عهده دار باشند، با علاقه و انگیزه شخصی در زمینه های متنوع آموزشی به فعالیت بپردازند، مسلماً تلاش ایشان در این شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی منجر به فراگیری های پایدار خواهد شد

علاوه بر مطالعه و پژوهش های فردی، حضور در جلسات مختلف سخنرانی، سمینارها و کنفرانس ها، جشنواره های گوناگون هنری، ملاقات و گفت و شنود با الگوهای شاخص رفتاری و صاحب نظران، کارشناسان و متخصصان رشته های مختلف و علمی و فنی، بازدید از مراکز فرهنگی و صنعتی و سرانجام سفرهای دور و نزدیک در اوقات فراغت و ورزش، سهم بسزایی در توسعه توانایی های شناختی و تحول شخصیت خواهد داشت

اوقات فراغت و ورزش و تقویت مهارت های حسی - حرکتی و فعالیت های ورزشی تأثیر مهارت های حسی و حرکتی و فعالیت های ورزشی بر کنش های ذهنی و تحول روانی به گونه ای است که بسیاری از روان شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند این قبیل فعالیت ها می بایست در درجه اول جزو برنامه های موظف آموزشی دانش آموزان، به ویژه در مقاطع پیش دبستانی و دبستانی قرار داده شود. آشنایی کودکان و نوجوانان با برنامه ها و روش های مختلف فعالیت های حسی و حرکتی، نه تنها سبب تقویت کنش های ذهنی آن ها می گردد، بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنان را فراهم می سازد. اهمیت و نقش حیاتی تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی گویای این حقیقت است که یکی از مطلوب ترین برنامه ها در حسن گذران اوقات فراغت و ورزش، اختصاص زمانی از فرصت های آزاد به این امور است.

تحقیقات انجام شده در زمینه ویژگی های افراد خلاق نشان می دهد که آنان علاوه بر این که از هوشی سرشار صداقت صراحت و انعطاف پذیری برخوردار هستند. از اوقات فراغت و ورزش خود حداکثر بهره را گرفته با آزاد اندیشی و تفکر واگرا مسایل مختلف را بررسی می کنند و به راه حل های نو دست می یابند.

بهر گیری از ساعات و ایام فراغت و ورزش عامل مهمی در پیشگیری از تاثیرات نامطلوب " فشار زمان " همچون اضطراب و هیجان زدگی است و نقش به سزایی در تامین بهداشت روانی و تبلور اندیشه های آزاد خواهد داشت . (عدنانی ، سید حسین ، پانزدهم خرداد ۱۳۸۶ ساعت ۱۳:۱۹ منبع اینترنتی)

اوقات فراغت و ورزش جوانان

امام سجاده: بار الها فراغت و ورزش من را در راستای هدف خلقتم قرار ده.

کانت: ادمی در اوقات فراغت و ورزش خویش گاهی بیش از سایر فرصتهای زندگی می آموزد.

مفهوم فراغت و ورزش در لغت نامه های فارسی: بیکاری / استراحت/ اسایش/ تفریح/... بیان شده است.

اهمیت اوقات فراغت و ورزش در ایران

۱- جوانی جمعیت ۷۰٪

۲- امیختگی فرهنگ ایرانی با روند مفهوم ملیت و دیانت

۳- کشور ما نسبت به دیگر کشورها بیشترین تعطیلات را دارد

۴- بیشتر انحرافات و بزهکاری در نتیجه نداشتن برنامه ریزی صحیح در گذران اوقات فراغت و ورزش حادث می شود

۷۱٪ جوانان معتقدند اوقات فراغت و ورزش خود را به بطالت می گذرانند/ ۸۰٪ برنامه های دولت را مطلوب نمی دانند/ ۸۹٪ از بی عدالتی در توزیع عادلانه امکانات عمومی شکوه می کنند.

میانگین ساعت فراغت و ورزش جهانی ۲۲٪ و در ایران ۲۵٪ است.

طبق تحقیقات ۵۰٪ از جوانان اوقات فراغت و ورزش خود را با خانواده/ ۳۰٪ با دوستان و ۲۰٪ به تنهایی سپری می کنند.

میزان اوقات فراغت و ورزش پسران بیشتر از دختران نیست یعنی بین جنس و میزان رابطه معنا داری وجود ندارد ولی بین جنس و نحوه ی گذران فراغت و ورزش رابطه وجود دارد.

دانش آموزان دختر کشور فرانسه فراغت و ورزش خود را با ورزش/ مطالعه/ سینمایی گذرانند اما دانش آموزان دختر ایرانی با سینما/ خیابانگردی/ معاشرت و گفتگو می گذرانند.

شیوه ی گذراندن اوقات فراغت و ورزش همیشه با توانایی مالی افراد رابطه خطی و مستقیم داشته است.

بین قومیت ها و چگونگی گذراندن اوقات فراغت و ورزش رابطه ی معنا داری وجود دارد.

بیشتر مردان در مورد نوع فعالیت زمان یا مکان فراغت و ورزش همسرانشان مداخله می کنند و به سویی جهت می دهند که زنان تمایل ندارند. زنانی که تحصیلات بیشتر و یا طبقه ی بالاتری دارند از اوقات فراغت و ورزش خود رضایت بیشتری دارند و علت آن وضعیت اقتصادی/ منزلت اجتماعی/ بلوغ فکری... است.

چارچوب نظری تحقیق

در عصر ما اندیشه در مورد فراغت و ورزش کم و بیش با پیدایش جامعه شناسی فراغت و ورزش ، یعنی دانشی که در نظر دارد این مسائل را به وسیله روشهای علمی مورد بررسی قرار دهد و تفکری سازمان یافته ایجاد کند ، مرتبط است . جامعه شناسان برای فراغت و ورزش به معنی امروزی دو شرط قائلند . اول آنکه فعالیتی باشد فارغ از اجبارهای اجتماعی ، مذهبی و عمومی که در آن نوعی گزینش یا انتخاب مطرح است . دوم اینکه کاری که از آن فرد معیشت خود را تامین می کند از سایر فعالیت ها باید جدا باشد .

نظر جامعه شناسان امروزی این است که فراغت و ورزش واقعی است کاملاً تازه که در بافت جامعه صنعتی پدید آمده است و آنرا نمی توان با بیکارگی قرون قبل مقایسه کرد . تصور می شود که جامعه شناسی فراغت و ورزش به عنوان امری ضروری مطرح است زیرا دانشی است که می خواهد مسائل واقعی تحولات حوزه کار و شیوه زندگی را مطالعه کند .

" جامعه شناسی فراغت " در آمریکا پدیدار شد و مراحل رشد خود را در آنجا گذراند . در ربع دوم قرن بیستم بود که روشهای تجربی مطالعه افکار عمومی در آمریکا به کار گرفته شد . در سال ۱۹۲۵ " لیند " کوشش کرد که فرهنگ آمریکایی را با روشهای قوم شناسی مطالعه کند . او شهر درجه دومی را برای این کار انتخاب کرد و بعد در سال ۱۹۳۵ که همین بررسی را

تکرار کرد متوجه شد که در ظرف این ده سال با وجود رشد فراغتهای تازه، تغییر چندانی در زندگی آمریکایی پدید نیامده است. در سال ۱۹۳۵ قانون کار، ساعات کار هفتگی را به چهل ساعت تقلیل داد ولی غالب کارگران می بایست دو برابر کار کنند. این وضع تا بعد از جنگ دوم جهانی ادامه یافت. بعد از جنگ جهانی دوم درهای رفاه به سوی آمریکایی ها گشوده شد. سطح زندگی بالا رفت، تلویزیون به خانه ها رسوخ کرد و شهرکهای اقماری پدید آمد.

جامعه شناسی فراغت و ورزش رشد شایانی در این دوره پیدا کرد. "رایزن" بنام "توده تنها" بشارت دهنده اساسی در گذران اوقات فراغت و ورزش بود. رایزن برای اولین بار این تر را مطرح کرد که تنها زمان فراغت و ورزش است که به انسان این فرصت را می دهد تا به صورتی آزادانه با جامعه مصرفی خود را سازگار سازد.

به دنبال این نظر بود که "مارگاریت مید" و "لون اشتاین" مفهوم "اخلاق تفریح" را بوجود آوردند. مفهوم "فراغت و ورزش توده وار" در سال ۱۹۸۵ توسط جامعه شناسان آمریکایی و این مارگاریت مید بود که مشخصات فراغت و ورزش جدید را بهتر از همه عنوان کرد. او نوشت: زمان آزاد شده از امر تولید به تدریج به "زمان مصرف" مبدل شد. ولی هنوز فراغت و ورزش در جامعه آمریکایی تحت سلطه کار بود از این جهت آن را "زمان تجدید قوا" می گفتند. ولی تعریفی که لون اشتاین از فراغت و ورزش به عنوان اخلاق تفریح بعد از جنگ جهانی دوم به دست داده است، نشان دهنده تحولی بود که در مفهوم فراغت و ورزش جدید به تدریج پدید آمده بود. او گفت: تحولات فرهنگی آمریکایی آنچه که ما آنرا "اخلاق تفریح و لذت" می نامیم پدید آورده است.

رایزن نیز مانند ویلن گذشته گرا بود و بر عصر طلایی گذشته تاسف می خورد. ویلن فراغت و ورزش را در رابطه با طبقات و کار تعریف کرده بود وی کسی بود که روی کاهش ارزش کار تکیه می کرد و این چیزی بود که بعد از او دنبال شد. رایزن تصور می کرد که در تمدن فراغت و ورزش تازه، نظام طبقاتی از میان خواهد رفت و این تزی بود که "شلسکی" و "دومادزیه" در اروپا تعقیب کردند. معهذاً خود رایزن چند سال بعد در این مورد تجدید نظر کرد. وی در صنعتی شدن جامعه نوعی تباهی انسانها را می دید و تنها راه رهایی از این منجلاب را فراغت و ورزش می دانست. او مسایل فراغت و ورزش را بر مبنای رابطه فرد و اجتماع بررسی کرد. به نظر او فراغت و ورزش در جامعه معاصر مصرفی در ایجاد سلطه جامعه بر فرد یعنی مفهوم "دگر راهبر" که مشخصه انسان زمان ماست، نقش تعیین کننده دارد. رایزن مرحله رشد تاریخی انسان را به سه دوره تقسیم کرد:

*خلاصه و نتیجه گیری:

هدف از این تحقیق بررسی نحوه گذراندن اوقات فراغت و ورزش عوامل مؤثر بر آن در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان شهرستان گیلانغرب می باشد.

شایان ذکر است که در این تحقیق ۵۰ درصد از پاسخگویان زن و ۴۹ درصد مرد و میانگین سن آنان ۱۵/۷۶ می باشد. در قسمت آمار میانگین میزان اوقات فراغت ۴/۰۲ که نزدیک به زیاد کد (۴) می باشد.

تحقیق حاضر در مورد بررسی میزان اوقات فراغت و ورزش و عوامل مؤثر بر آن در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان های شهرستان گیلانغرب پرداخته است. جامعه آماری این تحقیق تمامی دانش آموزان مقطع دبیرستان می باشد که نمونه ای به حجم ۱۰۰ نفر تعیین شد. در این تحقیق جهت تبیین مسأله از اندرسون روایت میلز. دورکیم و جین هاریسن مارگاریت مید، و لون اشتاین استفاده شده است.

متغیرهای مستقل این تحقیق عبارتند از: سن، جنسیت، محل سکونت، رشته تحصیلی، پایه تحصیلی و متغیر وابسته نیز نحوه گذراندن اوقات فراغت و ورزش و عوامل مؤثر بر آن می باشد.

*ارائه پیشنهادات:

در تحقیق حاضر به خاطر کمبود منابع مالی و زمانی و سایر مشکلات درسی دیگر ناگزیر شدیم جامعه آماری را به دانش آموزان دبیرستان محدود سازیم. و به محققان توصیه می شود که در تحقیقات آتی، به بررسی میزان اوقات فراغت و ورزش و نحوه گذراندن اوقات فراغت و ورزش دانش آموزان

مقاطع مختلف تحصیلی و یا بر رفتار دانش آموزان دختر بپردازند.

با توجه نتایج تحقیق می توان مواردی را بدین شرح بیان نمود:

۱- بین میزان تحصیلات مادر و میزان اوقات فراغت و ورزش رابطه معنا دار شده است. و این بدین معنی است که مادران عزیز با بالا بردن سطح سواد خود فرزندان خود را در جهت گذراندن هر چه بهتر اوقات فراغت و ورزش یاری کنند. و با برنامه ریزی مناسب و استفاده از امکانات موجود در جامعه حداکثر استفاده را داشته باشند.

۲- بین میزان اوقات فراغت و ورزش و تماشای برنامه های تلویزیون رابطه معنا دار شده است. و این بدین معناست که مسؤولین جامعه نباید فقط به برنامه های صدا و سیما در جهت گذراندن اوقات فراغت و ورزش دانش آموزان اکتفا کنند. بلکه باید با برگزاری جشنواره ها و اردوهای تفریحی - سیاحتی و.....

دانش آموزان را در جهت گذراندن اوقات فراغت و ورزش یاری دهند.

۳- بین میزان اوقات فراغت و ورزش و گردش با دوستان رابطه معنا دار شده است. و این بدان معناست که والدین عزیز و هم چنین دانش آموزان عزیز در انتخاب دوستان دقت زیادی داشته باشند. چرا که دانش آموزان اوقات فراغت و ورزش خود را باددوستان خود به سر می برند.

۴- بین دید و بازدید کردن و میزان اوقات فراغت و ورزش رابطه معنا دار شده است. و این بدان معناست که دانش آموزانی که اوقات فراغت و ورزش بیشتری دارند بیشتر به دید و بازدید اقوام و دوستان می روند.

اما آنچه باید بدان توجه کرد این است که ما در مقام والدین چه نوع سرگرمی ها، هنرها با فعالیت ها را باید برای فرزندان خود تدارک نماییم که برای آنان لذت بخش و رضایت آمیز باشد. بدین لحاظ باید موارد زیر را مد نظر قرار دهیم.

۱- سرگرمیها و فعالیت بی را به آنها پیشنهاد کنیم که متنوع باشند تا آنها را به فراخور حال خویش از بین آنها انتخابی داشته باشند. تنوع فعالیت موجب نشاط و عدم بروز ملال می گردد، حال آنکه انجام فعالیت و سرگرمی واحد موجبات خستگی و ملالت را فراهم می کند.

۲- فعالیت های اوقات فراغت و ورزش با زمانهای استراحت آنها تلاقی نکند، مثلاً اگر کلاس کامپیوتر ثبت نام می شود، زمان تشکیل کلاس در موقع بعد از ظهر و وقت خواب و استراحت آنها نباشد.

۳- فعالیت های که در اوقات فراغت و ورزش برای فرزندان در نظر گرفته می شود ساعات طولانی بی در پی را به خود اختصاص ندهد که موجب خستگی و دلزدگی آنان بشود. زمان فعالیت باید با زمان توجه فرد تناسب داشته باشد.

۴- از تحمیل فعالیت دلخواه و مورد علاقه خود به کودکان و نوجوانان پرهیزید زیرا فعالیت های که فرد به آن علاقه مند نیست از جاذبیت چندانی برخوردار نبوده، فرزندان ما از توجه جدی بدان اجتناب می کنند و گاه برای جلب رضایت خاطر ما بطور سرسری به آن می پردازند.

منابع:

۱- بررسی اوقات فراغت و ورزش در بین دانش آموزان، رضایی، نادر، نشر ملی، ۱۳۸۵

بررسی اوقات فراغت، مهر دانش، محمود، نشر قاصدک، ۱۳۸۶

۳- اوقات فراغت و ورزش، عبداللهی، حیدر، نشر ایرانیان، ۱۳۹۰